

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | 1                                                                                                                                                    | 2                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                  |
| 7                                                                                                                                       | 8                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                            | 11                                                                                                                                                 |
| 14<br>Macarrones integrales con tomate. 🍅🍅🍅🍅<br>Huevo revuelto. 🍳<br>Ensalada<br>Pieza de fruta eco<br>Pro: 14 Lip: 20 HC: 59 Kcal: 463 | 15<br>Guisantes salteados con patata.<br>Pechuga de pollo empanada. 🍗<br>Pisto de verduras<br>Pieza de fruta eco<br>Pro: 11 Lip: 23 HC: 47 Kcal: 429 | 16<br>Verdura (eco) de temporada con patata. 🍅<br>Salmón al horno con verduras. 🐟<br>Yogur natural 🥛<br>Pro: 23 Lip: 29 HC: 25 Kcal: 444  | 17<br>Arroz con verduras.<br>Estofado de pavo con verduras. 🍗<br>Pieza de fruta eco<br>Pro: 18 Lip: 13 HC: 76 Kcal: 475                                       | 18<br>Verdura (eco) de temporada con patata. 🍅<br>Garbanzos con verduras.<br>Yogur natural 🥛<br>Pro: 15 Lip: 17 HC: 47 Kcal: 379                   |
| 21<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de patata. 🍳<br>Ensalada<br>Pieza de fruta eco<br>Pro: 6 Lip: 22 HC: 71 Kcal: 497                    | 22<br>Crema de verduras. 🍅<br>Pollo asado.<br>Zanahoria baby<br>Pieza de fruta eco<br>Pro: 17 Lip: 29 HC: 51 Kcal: 511                               | 23<br>Verdura (eco) de temporada con patata. 🍅<br>Lentejas con verduras y pavo 🍗<br>Yogur natural 🥛<br>Pro: 23 Lip: 21 HC: 45 Kcal: 447   | 24<br>Fideos con tomate y queso. 🍅🧀<br>Merluza al horno con pimientos rojos<br>asados. 🐟<br>Ensalada<br>Pieza de fruta eco<br>Pro: 8 Lip: 24 HC: 68 Kcal: 497 | 25<br>Verdura (eco) de temporada con patata. 🍅<br>Cinta de lomo asado.<br>Pisto de verduras<br>Yogur natural 🥛<br>Pro: 19 Lip: 33 HC: 29 Kcal: 485 |
| 28<br>Pasta con tomate 🍅🍅🍅🍅<br>Tortilla francesa. 🍳<br>Ensalada<br>Pieza de fruta eco<br>Pro: 15 Lip: 20 HC: 68 Kcal: 505               | 29<br>lentejas estofadas con verduras<br>Contramuslo de pollo a la plancha.<br>Ensalada<br>Pieza de fruta eco<br>Pro: 21 Lip: 21 HC: 58 Kcal: 488    | 30<br>Verdura (eco) de temporada con patata. 🍅<br>Merluza gratinada. 🐟<br>Ensalada<br>Yogur natural 🥛<br>Pro: 21 Lip: 32 HC: 31 Kcal: 483 |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |

## ALÉRGENOS:

 Altramuces
  Apio
  Cacahuets
  Gluten
  Crustáceos
  Sulfitos
  Frutos secos
  Sésamo
  Huevo
  Lácteos
  Moluscos
  Mostaza
  Pescado
  Soja